Лекция 1

Общее понятие об эмоциях и чувствах. Физиологические основы эмоций. Внешнее проявление.

**1. Общее понятие об эмоциях и чувствах.** Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенные отношения. Одни объекты и явления вызывают у нас симпатию, другие, наоборот отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие – безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают, безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выраженные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется ***чувственным тоном ощущений****.*

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой ***чувства и эмоции****.*

Эмоции и чувства – это переживание человеком своего отношения к окружающему миру и самому себе.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Однако следует обратить внимание на то, что мы используем два понятия «чувства» и «эмоции». А насколько тождественны эти понятия? Не является ли одно из них производным от другого?

Дело в том, что эмоции – это более широкое понятие, чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. В практической жизни под эмоциями мы обычно понимаем самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроений. В психологии под ***эмоциями*** понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Но наиболее существенной характеристикой эмоций является их ***субъективность****.*

Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены. Другая всеобщая черта эмоций, о которой необходимо сказать, - это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая положительная или отрицательная эмоция помогает человеку судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда связана с получением желаемого результата, а отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека.

Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов. Например, покраснение или побледнение кожи человека в определенной ситуации может свидетельствовать о его эмоциональном состоянии. Об эмоциональном состоянии могут также свидетельствовать изменения уровня адреналина в крови и многое другое.

**Эмоции** (от лат. *emoveo* — волную, возбуждаю) – особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, которые отражают в форме непосредственного временного переживания (удовольствия, радости, страха и др.) значимости для жизнедеятельности индивида явлений и ситуаций, которые действуют на него.

Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции являются одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей.

Эмоциональный процесс включает в себя три основных компонента:

***Эмоциональные возбуждения*** *–* определяет мобилизационные изменения в организме.

***Знак эмоций****.* Положительная эмоция возникает, когда события позитивно влияют на человека; отрицательная – когда они оцениваются негативно.

***Степень контроля эмоций****.* Следует различать два этапа сильного эмоционального возбуждения: аффекты (гнев, страх, радость), в которых еще сохраняется ориентация и контроль; и крайнее возбуждение (паника, ужас, экстаз, полное отчаяние), когда ориентация и контроль практически невозможны.

**Чувство** – устойчивое эмоциональное отношение человека к явлениям действительности, которое отражает значение этих явлений соответственно к его потребностям и мотивам.

Чувства носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувства состоит в том, что они совершенствуются и развиваясь образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимся к духовным ценностям и идеалам.

Одно и то же чувство может реализоваться в разных эмоциях. Например, чувство любви нередко включает эмоции радости, грусти, гнева. В одном и том же чувстве часто объединяются, переходят одно в другое с разным знаком (позитивные и негативные эмоции). Этим объясняется такая особенность чувств, как ***амбивалентность.***

Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у одного и того же народа.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. В онтогенезе чувства проявляются значительно позднее, чем эмоции; они формируются с развитием индивидуального сознания, под влиянием воспитательного воздействия семьи, искусства, школы.

**2. Физиологические основы эмоций.**

Все ***эмоции*** (радость, тревога, страх и др.)всегда ***возникают под влиянием действий на нервную систему человека внешних и внутренних раздражителей****.* Во время возникновения эмоций нервное возбуждение расширяется на вегетативные центры и вызывает изменения в жизнедеятельности организма. Эмоции с их реакциями виде изменения в деятельности внутренних органов, различных движений и др. возникают благодаря механизмам как безусловного, так и условного рефлексов.

Таки эмоции, как страдания от голода, жажды, боли, эмоции удовольствия, страха, с типичными защитными рефлексами, а также эмоции гнева с его оборонительным рефлексом наступательного характера и др., ***возникают постоянно и обязательно с соответствующими состояниями организма*** и в соответствующих внешних условиях. ***Эти реакции биологически необходимы, имеют жизненно важное значение, и являются наследственными формами рефлекторных реакций.*** Однако механизм реакций даже простых эмоций у человека значительно сложнее, разнообразнее, чем у животных.

Условно-рефлекторное возникновение эмоциональных реакций связано с многочисленными безусловными раздражителями, с которыми животные или человек встречается в своем индивидуальном опыте. В условных рефлексах, которые возникают на основе безусловных рефлексов, движение нервного возбуждения возможен как от подкорки к коре, так и в обратном направлении – от коры к подкорковому центру.

***Раздражение подкорковых образований, особенно таламуса и гипоталамуса, приводит к изменениям внешнего проявления эмоциональных состояний.***

***Сложные переживания человека связаны с образованием систем временных нервных связей, с формированием, поддержкой и изменением динамических стереотипов.*** Изменение одного стереотипа другим нередко сопровождается конфликтом между старыми и новыми стереотипами, который проявляется в борьбе разных переживаний человека.

***Эмоции имеют свои биохимические основы****.* Проведенные эксперименты с психоактивными фармакологическими препаратами (фенамин, адреналин и др.) показали, что эти препараты по-разному влияют на гипоталамус и, изменяя его динамическое равновесие с вегетативной нервной системой*,* ***обуславливают у человека разные эмоциональные состояния***(воодушевление, успокоение, депрессия, тоска и др.).

***Электрофизиологические исследования*** показали огромное значение для эмоциональных состояний особых образований нервной системы*.* В экспериментах Д.Олдса с вживлением электродов в определенные участки гипоталамуса было обнаружено, что при раздражении одних участков у подопытных возникали явно приятные, эмоционально положительные ощущения, к возобновлению которых они стремились. Эти участки получили название ***центров удовольствия*.** Раздражение других участков вызвало отрицательные эмоции и стремление избежать воздействия на эти структуры, за что они были названы ***центров страдания****.*

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет***вторая сигнальная система****.* Переживания могут возникать не только при непосредственном воздействии внешней среды, но и могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ продуцирует соответствующее эмоциональное состояние. Связи второй сигнальной системы являются физиологической основой высших человеческих чувств – интеллектуальных, моральных, эстетических.

Разнообразные внешние проявления эмоций можно условно поделить на ***выразительные***или ***экспрессивные***,***движения мимики и изменения в деятельности внутренних органов*** или ***висцеральные (внутренние)***. Например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровяных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т.д. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других бледнеет. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе именно его всегда считали вместилищем души, органом чувств, несмотря на то, что изменения происходят одновременно и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах.

Об эмоциональных состояниях других людей человек судит по особым, выразительным движениям, мимике, изменению голоса и т.п. Определенным чувствам соответствуют свои специфические формы выражения. Например, страх выражается в расширении зрачков, в дрожи, в бледности.

Наиболее наглядно отражены чувства в ***мимике***. Подтверждением, этому может служить поговорка «лицо – зеркало души».

Особенно полно отражаются чувства в речи, которая содержит не только определенные мысли, но и отношение к ним говорящего. Большую роль здесь играет ***интонация.***